Mai aproape de cerințele actuale

Consfătuirea pe țară a antrenorilor de scrimă, ținută recent în Capitală, și-a propus să analizeze modul în care au muncit cei care au misiunea de a forma noi cadre de scrimeri, de a-i pregăti și de a-i face să urce tot mai sus pe drumul măiestriei sportive.

Din discuțiile purtate — ample, interesante — au reieșit, firește, o serie de fapte pozitive, dar și multe, foarte multe lipsuri. Asupra acestora din urmă ne vom opri în articolul de față...

Consfătuirea a relevat faptul că unii antrenori manifestă prea puțină exigență în munca de selecționare a cadrelor. Așa cum s-a arătat, a existat tendința de a primi în secții tineri care, în prealabil, n-au fost supuși nici unui examen... În munca propriu-zisă, antrenorii nu lucrează pe baza unei planificări riguroase, nu pretind din partea trăgătorilor ca să respecte programul, în timpul lecțiilor nu-i controlează suficient, nu-i îndrumă. Lipsește totodată o dozare judicioasă a efortului în antrenament. Lecțiile individuale suferă și din pricina tendinței către șablonism. Ele devin astfel neinteresante, sînt lipsite de conținut tactic. Se folosesc într-o prea mică măsură elemente de ofensivă. De asemenea, contrele se execută sporadic, necontrolat și de cele mai multe ori, ele se transformă în „asalturi libere". În general, asalturile — formă de bază în pregătirea trăgătorilor noștri — sînt puține și nu au un scop precis.

S-a observat în același timp, o neconcordanță între factorii antrenamentului. Este realizată într-o oarecare măsură doar pregătirea tehnică și tactică și puțin cea fizică. Este neglijată pregătirea moral-volitivă.

Toate acestea dovedesc o insuficientă preocupare a antrenorilor noștri în direcția îmbunătățirii muncii lor, o rămînere în urmă în ce privește orientarea lor. Este vorba, cu alte cuvinte, de un stil de muncă defectuos puțin propice desfășurării unei activități rodnice.

De altfel, din constatările făcute de federație, ca și din cele reieșite în consfătuire rezultă că, în prezent, antrenorii noștri pot fi grupați în mai multe categorii. Unii care se străduiesc să îmbogățească necontenit conținutul acestei discipline sportive *(A. Vilcea, A. Pelegrini, Al. Csipler, C. Panescu, I. Istrate, C. Ciocîrlie, R. Ionescu, N. Marinescu)*; alții care deși au posibilități, nu și le valorifică suficient *(Ad. Pelegrini, Ad. Gurath, T. Bartoș, A. Kakucs, C. Georgescu)*. Există apoi o categorie de antrenori tineri, pe cale de afirmare *(N. Pufnei, I. Tudor, V. Chelaru)* și, în sfîrșit, o serie de alți antrenori care n-au arătat pînă acum prea multă preocupare în muncă *(O. Feisthammel, T. Herțeg, G. Gyulafalvi, K. Gazdovici, A. Petrovici, P. Ghinju* etc.).

Insemnări pe marginea consfătuirii pe țară a antrenorilor

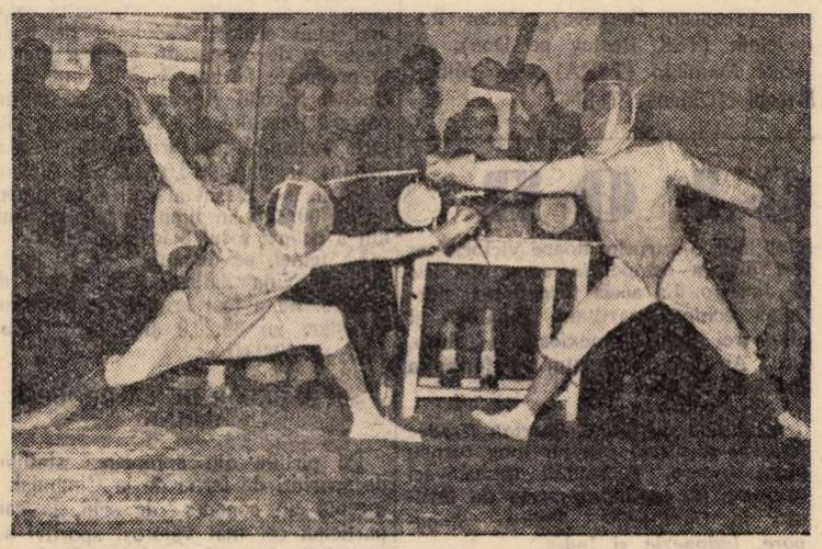
Iată de ce, scoțînd în relief lipsurile semnalate, consfătuirea și-a propus să contribuie la grabnica lor lichidare. În această direcție, de un real folos au fost referatele prezentate *(„Despre selecție și normele de control", „Despre organizarea și planificarea antrenamentelor de scrimă și formele de pregătire", „Despre pregătirea fizică generală și specială a scrimerilor și formele de organizare")* ca și lecțiile practice privind diferite procedee metodice în lucrul în grup, individual, în contre, în asalturi dirijate, asalturi libere etc.

În același timp, în recomandările făcute s-a subliniat necesitatea unei selecții corespunzătoare a celor dornici să practice această disciplină sportivă. Acțiunea trebuie începută din timp și realizată în colaborare strînsă cu profesorii de educație fizică din școli. Cei selecționați vor fi supuși unui examen care să cuprindă toate normele de control (generale și speciale). Un mare accent trebuie pus pe întocmirea documentelor de planificare (din care nu va lipsi planul de perspectivă pe 4 ani, cel anual, pe etape etc.). Antrenorii au de asemenea datoria să creeze o atmosferă mai disciplinată în sălile de antrenament, să nu tolereze întîrzierile de la program, absențele nemotivate. Fiecare lecție e de dorit să decurgă în mod organizat, cu anunțarea temei și a sarcinilor fiecărui trăgător. În perioada pregătitoare, antrenorul va organiza, obligatoriu, cel puțin o lecție specială rezervată pregătirii fizice generale. De asemenea, în cadrul celorlalte antrenamente tehnice, pregătirea fizică generală nu va trebui să lipsească, nici chiar în perioada competițională (se înțelege, cu o pondere mai redusă). Toate acestea presupun, fără îndoială, *trecerea la un nou stil de muncă*, mai aproape de cerințele actuale.

În rîndurile de mai sus am trecut în revistă doar cîteva recomandări elaborate în cadrul consfătuirii. Rămîne ca antrenorii care și-au notat toate obiectivele ce le stau în față să pornească de îndată la realizarea lor. Totodată, colegiul central de antrenori are datoria să controleze mai des munca desfășurată în secții, să dea îndrumări acolo unde este cazul.

Nădăjduim că această consfătuire pe țară a antrenorilor de scrimă va contribui — prin prisma învățămintelor trase — la îmbunătățirea continuă a calității muncii lor și implicit la realizarea unor succese cu care întreaga mișcare sportivă din patria noastră să se poată mîndri.

TIBERIU STAMA



Îndrumat cu pricepere și pasiune de către antrenorii A. Vîlcea și C. Ciocîrlie, tînărul reprezentant al clubului sportiv Steaua, Ionel Drîmbă, a ajuns la o adevărată măiestrie! Iată-l în fotografie (dreapta) în timpul unui asalt cu floretistul Fr. Boga (Știința Tg. Mureș)

Foto: B. Ciobanu

VOLEI

Campionatul orașului Constanța este în plină desfășurare

Datorită preocupării pe care a manifestat-o comisia regională de volei (președinte Costin Mușat, secretar Eugen Nemțeanu), campionatul pe 1961/1962 al orașului Constanța s-a bucurat de toate condițiile necesare unei desfășurări normale. Pentru ca echipele să intre în campionat cu o bună pregătire, au fost organizate diferite competiții, care au angrenat în întreceri peste 200 de jucători și jucătoare. Organizarea acestor competiții cu caracter pregătitor și de popularizare, a făcut ca „startul" campionatului să fie foarte populat: dacă la ediția precedentă au luat parte 16 echipe, dintre care 6 feminine, la cea actuală participă 20 de formații, dintre care 8 feminine. Asociații sportive ca Tomis, Energia, U.S.A.S. Năvodari, Voința, Victoria și Petrolul și-au înscris din nou echipele în campionat, după o absență de cîțiva ani.

Datorită numărului mare de echipe, campionatul se dispută pe serii atît la fete cît și la băieți, primele două clasate în fiecare serie luînd apoi parte la un turneu final care va decide campioanele orașului. Acestea vor întîlni apoi celelalte echipe cîștigătoare pe raioane, desemnîndu-se campioanele regiunii.

Din punct de vedere al valorii și al gradului de pregătire, în campionatul orașului Constanța sînt două categorii de echipe. Unele, ca de pildă C.F.R., Albatros, Ancora, Dinamo, Marina, Electrica și Energia (masculin), Voința II, I.C.H.V., Petrolul și G.F.R. (feminin), deși nu toate au antrenori calificați, se pregătesc cu multă perseverență și conștiinciozitate. Din rîndul acestora se desprind elemente tinere și talentate ca Niculescu, Savopol, Păunescu, Brudju, Moscovici, Tecoș și alții.

În cea de a doua categorie intră cele două echipe ale clubului Farul. Aceste formații, așa cum a prevăzut secția de volei a clubului cît și antrenorii Constantin Sîrbu și Henri Vichy, trebuie să constituie rezerva de elemente pentru cele două echipe din categoria A. Acest lucru însă nu se întrevede. De ce? Pentru că aceste echipe de tineret ale clubului Farul sînt lăsate la voia întîmplării. Cei doi antrenori care răspund de pregătirea lor și care au dovedit destulă pricepere în pregătirea echipelor divizionare, tratează cu un total dezinteres pregătirea și creșterea elementelor tinere. Deși clubul Farul are cele mai bune condiții de pregătire, cele două echipe din campionatul orășenesc nu fac nici un fel de antrenament, întîlnindu-se doar duminica, la meciuri. Ba mai mult, echipa masculină a și absentat de cîteva ori. De unde atunci, tovarășii antrenori, jucători și jucătoare de rezervă pentru echipele din categoria A, dacă nu vă preocupați de creșterea lor?

Deși cunosc această stare de lucruri, consiliul de conducere al clubului Farul și secția de volei nu au luat nici un fel de măsuri, iar comisia regională de volei pare a fi prea îngăduitoare.

Cele două echipe ale clubului Farul participante în campionatul orășenesc, să-și desfășoare activitatea în bune condiții, adică așa cum s-a prevăzut în planul de măsuri adoptat cu prilejul alegerilor organelor conducătoare, și nu la voia întîmplării, așa cum se întîmplă în clipa de față.

E. PETRE-coresp.

Buletinul zăpezii

În ultima săptămînă vremea a fost călduroasă în zona de munte, menținîndu-se rece doar în șesul Bărăganului. Temperatura ridicată a topit aproape toată zăpada din regiunile cuprinse între 300 și 2.000 metri altitudine.

În cursul zilei de 14 ianuarie timpul s-a răcit și a început să ningă în toate masivele muntoase. În zilele care urmează, vremea se va menține rece în zona muntoasă, unde temperatura va rămîne și ziua sub 0 grade (la înălțimi mai mari de 800 m). În primele 4 zile vor cădea nimsori de scurtă durată. Vîntul va sufla relativ tare din sectorul nordic și nord-vestic. Stratul de zăpadă se va mări considerabil îndeosebi de la 1.000 de metri în sus și mai ales în Munții Rodnei, Apuseni, Făgăraș și Bucegi. Zăpada va fi pufoasă, bună pentru schi. După 22 ianuarie zăpada va începe din nou să se înmoaie.

Cursul de schi pentru studenții de la I. C. F. va avea loc la Paring

Institutul de Cultură Fizică comunică studenților că datorită condițiilor meteorologice nefavorabile, cursul de schi programat între 12-20 ianuarie a.c. la Poiana Brașov, va avea loc la Cabana Paring-Petroșeni.

Colțul specialistului

Lucruri mărunte, dar cu efecte mari (I)

LASZLO HIRES
antrenor de atletism

Cunoscutul antrenor maghiar Laszlo Hires, ne-a scris un material interesant despre factorii care condiționează obținerea rezultatelor de valoare în atletism.

Sînt foarte multe lucruri pe care trebuie să le cunoască și mai ales să le aplice toți atleții noștri (și nu numai ei!) pentru a putea înregistra rezultate de o valoare tot mai ridicată.

Ele vor fi de un real folos și în activitatea tinerilor noștri antrenori.

ALIMENTAȚIA.

Nu este tot una „CU CE" încălzim locomotiva! Și cărbunele brun are calorii, dar ANTRACITUL are mult mai multe! Alimentația are cea mai mare influență, asupra formei sportive. Energia ajunge în mușchi prin stomac și în cele mai multe cazuri stomacul influențează schimbările în forma sportivă, atît în sens pozitiv cît și negativ.

În vara aceasta pur și simplu, m-am speriat cînd am văzut ce mănîncă atleții romîni, care și-au ales singuri meniul. În mijlocul verii, ei au mîncat exact aceleași mîncăruri ca și iarna (carne, carne și iarăși carne). Nici un fel de fructe, ardei grași, prea puține roșii, iar alte legume de loc!!!

Și alimentația are regulile ei generale. În primul rînd voi vorbi despre acestea și numai după aceea voi descrie ce să mănînce și ce să bea sportivii și cum trebuie preparate mîncărurile.

În primul rînd să nu mîncăm prea mult! Niciodată nu trebuie să simțim că am mîncat prea mult. Întotdeauna să avem în vedere că nu hrănește ceea ce mîncăm ci, ceea ce digerăm! În timp ce mîncăm să nu ne ocupăm de nimic altceva. Mulți oameni citesc în timp ce mănîncă, deci atenția lor nu este concentrată asupra alimentației. Unii mănîncă foarte repede și după ani de zile se miră din ce cauză suferă de stomac. În această privință e o lege: *totul să fie mestecat bine, să fie înghițită mîncarea bine amestecată cu salivă, să se mănînce încet!* Stomacul digeră mult mai bine mîncarea bine amestecată decît bucățile întregi. Să evităm băuturile și mîncărurile prea reci sau prea calde, deoarece acestea dăunează smaltului dinților și stomacului. După mese să ne odihnim neapărat cîteva minute. Astfel digestia se face mai ușor. Pe cît posibil să petrecem acest timp în aer liber. Să ne organizăm în așa fel timpul ca masa să fie terminată cu trei ore înainte de începerea antrenamentului.

Să mîncăm de trei ori pe zi. Masa de dimineață să fie bogată, cea de prînz de o cantitate mai mică și cea de seară de asemenea bogată.

Să evităm să bem prea multă apă! Am constatat că în Romînia sportivii beau prea multă apă.

Consumul excesiv de lichide diluează prea mult sucul gastric, îngreunează digestia, subțiază sîngele, slăbește rinichii, inima și duce la dilatarea vaselor sanguine (varice). Supa, laptele de dimineață, ceaiul sau cacao ca și cantitatea de apă din fructe sau din mîncăruri (60—70%) acoperă în suficientă măsură cantitatea de lichide necesare organismului.

Laptele este cea mai sănătoasă băutură! Se știe foarte bine, că multora le e rușine să bea lapte, în special bărbaților, care se laudă că le place „pîinea lichidă" (berea) și strugurii „lichizi" (vinul). Acestora le amintesc numai următorul fapt: sugaciul, timp de 6 luni nu primește altceva decît lapte, dar datorită acestuia îi cresc oasele, i se dezvoltă mușchii, creierul, îi crește cantitatea de sînge etc. Ce s-ar întîmpla cu bietul sugaci dacă ar trebui să mănînce „pîine lichidă?".

Deci laptele este viața, forța, sănătatea! Atleții mari consumă numai lapte și sucuri de fructe! Apa mărește transpirația, dă o indispoziție și „spală" prin piele sărurile minerale valoroase de care organismul are nevoie (pe treningurile multor atleți se poate observa depunerea de săruri).

Să evităm mîncărurile foarte sărate, care cer foarte multă... apă. Să evităm și mîncărurile cu multe condimente. Acestea au o influență dăunătoare asupra organismului. Pe lîngă albumine știința medicală modernă, pune un accent principal pe hidrații de carbon. Aceștia influențează formarea oaselor și dezvoltarea energiei. Glucidele să găsesc în toate formele făinei și zahărului. Albuminele (carne, pîine, cașcaval, ouă) sînt foarte necesare pentru formarea țesuturilor. De asemenea, sînt importante substanțele și sărurile minerale (fier, calciu, potasiu, sodiu, clor, fluor, fosfor etc. care se găsesc, în special, în legume și în fructe. Consumul suficient de vitamine (în stare naturală) ajută la aminarea perioadei de slăbire din primăvară care apare la atleți în fiecare an. Pîinea proaspătă este dăunătoare pentru stomac. Cea mai bună este pîinea neagră, uscată. Înaintea concursurilor iaurtul este dăunător din cauza acizilor care duc la o oboseală timpurie. Cu trei zile înainte de concurs iaurtul, cu mult zahăr, este foarte indicat.

Legumele sînt foarte indicate: spanac, salată verde, mazăre, fasole verde, varză creață, morcovi. Iarna este foarte indicat compotul (în 1954 Szentgali a mîncat în fiecare zi cîte un borcan de compot și în acel an el a devenit campion european la 800 m cu 1:47,1).

Sînt recomandabile fructele: căpșuni cu zahăr, cireși, piersici, smeură cu zahăr, portocale, smochine, curmale și mai mult decît orice: strugurii (foarte bine spălați) și merele. Ele sînt foarte prețioase deoarece conțin multe calorii, vitamine, săruri minerale și sucuri. Să se evite pepenele verde fiindcă conține multă apă (93,6%), numai 5,2% glucide și are numai 24 de calorii față de struguri care au 78 de calorii și conțin 18 gr. de glucide (în 100 gr de struguri).

Produsele lactate cu zahăr au o valoare nutritivă foarte mare în toate formele lor (lapte, smîntînă, brînză, frișcă, orez cu lapte, cașcaval, fulgi de ovăz cu lapte — principala mîncare de dimineață a nordicilor).

În ceea ce privește gătitul să evităm fierberea în apă sărată a cărnii și a legumelor deoarece astfel se pierd substanțele nutritive. Legumele înăbușite nu pierd sărurile minerale!

Fumatul trebuie evitat complet!

SOMNUL, ODIHNA.

După părerea mea cea mai mare „artă" a unui sportiv constă în felul în care știe să-și dirijeze fizicul și psihicul, în așa fel încît corpul lui să nu fie niciodată obosit. Dacă este capabil de acest lucru, dacă trăiește o viață simplă, sănătoasă, fără emoții mari, dacă poate să se supună muncii conștiente cu eforturi mari, succesul nu poate întîrzia! În viața sportivă de astăzi rezultatele mari le poate obține numai acela care ia în serios antrenamentele „tari". Unul din secretele obținerii formei sportive este viața ordonată, munca ordonată, somnul și odihna.

În ceea ce privește somnul recomand următorul sistem:

1. Fiindcă cele mai prețioase ore de somn sînt cele dinaintea miezului nopții, trebuie să dormim de la ora 21.30 pînă la 6,30 (9 ore). Acesta este minimumul (Gunder Hägg, Nurmi, Harbig, Szentgali, Iharos, Kuț, Rozsavölgyi, Zatopek, Vamos, dorm zilnic cca. 10 ore). Atletul care s-a odihnit bine, muncește mai cu spor, obține recorduri și victorii cu multă ușurință.

2. Niciodată să nu ne culcăm imediat după masa de seară, cu stomacul plin, ci să facem o plimbare în aer liber.

3. După ce ne-am culcat în pat niciodată să nu ne gîndim la lucruri neplăcute sau la concursuri. Altfel, vom avea un somn agitat și dimineața ne vom trezi obosiți. Pentru a preveni acest lucru recomand citirea unei cărți interesante.

4. Să aerisim bine camera de dormit înainte de a ne culca, atît vara cît și iarna.

5. Să ne obișnuim să respirăm pe nas în timpul somnului.

6. Întotdeauna să ne culcăm pe partea dreaptă ca să nu deranjăm activitatea inimii.

7. Să nu dormim pe spate deoarece căldura are o influență negativă asupra coloanei vertebrale.

8. Să dormim întotdeauna în pijama și să ne acoperim cît mai bine mușchii (și vara).

9. Dacă există un zgomot care nu poate fi îndepărtat să punem vată în urechi, iar dacă ne deranjează o anumită sursă de lumină să ne legăm la ochi.

10. Înainte de culcare să ne spălăm pe dinți.

Dacă respectăm aceste reguli somnul nostru va fi liniștit și reconfortant.